

"Bin keine einfache Athletin"

Landesmeisterin über 1500m und 3000m, Bronze bei den Mitteldeutschen Meisterschaften über 1500m und ein Landesrekord im 10.000m Bahngehen: Bianca Maria Dittrich vom SV Braunsbedra ist eine der nominierten Individualsportlerinnen bei der Sportlerwahl im Saalekreis für das Jahr 2015. Bis zum 26. Februar 2016 können die Leser der MZ-online für ihre Favoriten voten. Mit dem folgenden Interview ermöglicht die Leichtathletin der Leserschaft einen Einblick in ihr Sport- und Privatleben.

15. Februar 2016

Zunächst einmal Gratulation zur Nominierung. Im letzten Jahr standen Sie auf dem dritten Platz und wurden für Ihre Geher-Erfolge, wie z.B. drei nationale Meistertitel, ausgezeichnet. Für 2015 gingen eher die Mittelstreckenerfolge auf Ihr Konto. Sind Sie denn nun Geherin oder Läuferin?

Danke, ich habe in diesem Jahr überhaupt nicht damit gerechnet, um ehrlich zu sein. Momentan bin ich eher nichts davon. Dafür trainiere ich nicht hart und oft genug, weil ich in diesem Semester sehr viel Stress in der Uni hatte und es zudem mein Gesundheitszustand nicht erlaubte. Ansonsten würde ich mich aber trotzdem nicht "Geherin" oder "Läuferin" nennen. Von meiner Trainingsgestaltung ausgehend wäre es wohl eher das Laufen, das im Fokus steht. Gehen betreibe ich allerdings schon seit 2004 und es ist und bleibt ein Teil meines Lebens, von dem ich mich oft genug versucht habe, gänzlich loszureißen, es aber nie so wirklich geschafft habe.

Sie studieren in Jena und laufen für den SV Braunsbedra. Wie ist die Zusammenarbeit mit dem Verein über solch eine Distanz möglich und lassen Sie sich dennoch in Braunsbedra blicken?

Ich stehe im regelmäßigen Kontakt mit unserem Vereinstrainer Sven Rosenbaum und einigen Athleten. Ich liebe das familiäre Klima im Verein und bisher verlief alles reibungslos. Der SVB unterstützt mich enorm bei der Finanzierung von Wettkämpfen. Sicherlich ist es für mich immer etwas anstrengender bei regionalen Wettkämpfen, da meine Anreise deutlich mehr Zeit in Anspruch nimmt und ich dementsprechend eher aufstehen muss. Das war aber bisher auch kein großes Thema für mich. Schlafen gehört nicht zu meinen Lieblingsbeschäftigungen. Nach Braunsbedra würde ich gern viel häufiger zum Training kommen. Leider erlaubt es mein straffer Zeitplan allerdings nur selten. Seit Beginn des Jahres fahre ich einmal pro Woche nach Merseburg, um eine Sportlerin des Vereines beim Gehtraining zu unterstützen.

In der laufenden Hallensaison sind Sie Bezirks- und Landesmeisterin im 3000m Bahngehen geworden, starten allerdings in dieser Disziplin nur noch sporadisch. Worauf begründete die plötzliche Umorientierung nach einem so erfolgreichen Jahr 2014?

Zunächst war eigentlich nur eine Offseason von August bis Oktober 2014 im Laufbereich geplant. Danach sollte alles wieder komplett auf das Gehen ausgerichtet werden. Das hat leider nicht ganz geklappt. Ich habe mit einem abgespeckten Training auch im besagten Herbst an Gehwettbewerben teilgenommen. Zur Gleinaer Schleife war dann einfach die Luft raus. Danach haben mein damaliger Trainer und ich die Zusammenarbeit beendet, womit für mich auch das Kapitel Gehen geschlossen war. Eine Spezialisierung mit täglichem Gehtraining kam für mich ohne unsere Zusammenarbeit nicht infrage. Als ich im März 2014 wieder das regelmäßige Training aufnahm, habe ich mir geschworen, dass es der allerletzte Versuch ist, leistungsorientiert anzugreifen und wenn mein Trainer mir in irgendeiner Form vermittelt, dass er in diesem Sport keine Zukunft für mich sieht, war es das auch für mich. Die verpasste Offseason habe ich dann 2015 nachgeholt und das komplette Jahr ausgenutzt, um mich auf den verschiedensten Laufstrecken auszuprobieren. Das habe ich einfach für den Kopf gebraucht und nun bin ich auch wieder bereit dazu, das Gehen ein bisschen in mein Leben zu lassen. Ein Comeback zum leistungsorientierten Training wird es allerdings nicht geben.

Sie sprachen bereits gesundheitliche Probleme an, die Sie oft von sportlichen Höchstleistungen abhielten. Was war die schwerwiegendste Krankheit, die Sie in ihrer Laufbahn überstehen mussten?

Es ist schwierig, dort eine Rangordnung festzulegen. Irgendwie war doch jede Krankheit und jede Verletzung schlimm. Am meisten hat mich wohl die Knochenabsplitterung an beiden Sprunggelenken beeinflusst, da ich mit 14 Jahren noch eine sehr junge Athletin war. Das hat meine ganze Einstellung zum Sport geändert und die Entwicklung wäre sicherlich ohne diesen Zwischenfall ganz anders verlaufen. Die drei Jahre Abstinenz vom Gehen habe ich mit Radsport überbrückt. Ich bin froh, meine Erfahrungen auf dem Rennrad gemacht zu haben, fühle mich aber in Turnschuhen deutlich wohler. Das Pfeiffersche Drüsenfieber 2011 hat mich auch noch ein ganzes Stück zurückgeworfen. Viele Dinge haben sich allerdings bei mir im Kopf abgespielt und für einiges, womit ich jetzt Probleme habe, bin ich auch selbst mitverantwortlich, wie z.B. die Schilddrüsenunterfunktion, die mir momentan die größten Sorgen bereitet. Nach meiner Rückkehr 2012 zur Leichtathletik habe ich mich 2013 stark zurückgezogen und das hatte seine Gründe. Ich hatte Probleme, war krank und das ist ein Teil meiner Vergangenheit, über den ich nicht genauer sprechen möchte. Fakt ist, dass ich mich 2014 insofern physisch wiederherstellen konnte, um national konkurrenzfähig im Gehen zu sein. Psychisch stark bin ich allerdings bis heute nicht - eine Sache, an der ich unbedingt arbeiten muss.

Wie kann man es schaffen, mit dieser Schwäche u.a. Deutsche Meisterin zu werden und wie genau hat sie sich überhaupt bemerkbar gemacht? Immerhin wird von Sportlern im Wettkampf doch immer psychische Stärke verlangt.

Ich habe 2014 ganz klar davon profitiert, dass die Konkurrenz in Deutschland nicht so groß war. So konnte ich schnell den Anschluss in die nationale Spitze zurückfinden. Das Training war nie auf einen 20km-Start ausgelegt. Mit 50-60 Wochenkilometern ist 1:44Std. ein doch recht anständiges Resultat gewesen. Natürlich hatte ich Zweifel, vor allem zum Beginn der Saison. Die konnte ich meistens auch nicht wirklich verstecken und es sind einige Tränen vor den Wettkämpfen geflossen. Hätte mir mein damaliger Trainer im Vorfeld keinen Mut zugesprochen und mir damit Sicherheit gegeben, wäre ich bei einigen Events sicherlich gar nicht an den Start gegangen oder hätte mitten im Wettkampf aufgegeben. Er hat versucht, mir jeden Druck zu nehmen und das hat ganz gut geklappt. Im Laufen habe ich mir gar nicht so viel Druck machen lassen. Da stand der Spaß im Vordergrund, also so, wie es eigentlich immer beim Sport sein sollte. Ich habe etwas länger gebraucht, um das Laufen in Spikes zu lernen. Gerade deshalb habe ich mir selbst die Zeit gegeben, um mich auf den Mittelstrecken zu beweisen. Sicherlich war es schade, dass ich die Norm für die Deutschen Juniorenmeisterschaften nur um wenige Sekunden verpasst habe. Die Teilnahme dort wäre aber nur das i-Tüpfelchen der Saison gewesen. Im Großen und Ganzen bin ich mit meiner Entwicklung auf den 1500m zu Frieden, habe aber Angst, dass bei wachsenden Anforderungen an mich selbst auch dabei irgendwann die Psyche versagt. Die Unterstützung meiner Familie ist mir deshalb enorm wichtig und ohne diese könnte ich mich nicht weiterentwickeln.

Wie ist das Verhältnis zu Ihrem damaligen Trainer heute? Verbinden derartige sportliche Erfolge nicht auf ewig?

Nein. Es gibt keinerlei Kontakt mehr. An der Situation tragen wir beide die Schuld, denke ich. Ich bin keine einfache Athletin, muss ich zugeben, weil ich gern den Leuten über den Mund fahre und ein großes Mitspracherecht in der Trainings- und Wettkampfplanung haben möchte. Das kommt oft falsch und besserwisserisch an, aber so ist es eigentlich nicht. Nach so vielen Jahren Wettkampfsport weiß ich, was mir gut tut und was ich brauche, um mich zu motivieren. Damit können sich die meisten Trainer jedoch nicht identifizieren und irgendwie kann ich es ja auch verstehen. Deshalb werfe ich ihm als Trainer nichts vor, meine Entwicklung hat für sich gesprochen. Es kann also nicht alles falsch gewesen sein. Ich bin nur ziemlich enttäuscht von der menschlichen Komponente. Einem Trainer muss ich bedenkenlos vertrauen können und er sollte ein offenes Ohr für mich haben, wenn es angebracht ist, aber auch Verständnis dafür zeigen, dass er nicht an meinem kompletten Leben teilhaben kann. Außerdem erwarte ich von ihm Ehrlichkeit, wenn er Selbiges von mir verlangt. Meine Anforderungen konnten von ihm nicht erfüllt werden. Ich bin etwas traurig darüber, wie das alles enden musste, aber auch froh, dass wir schon nach kurzer Zeit feststellen konnten, dass es einfach nicht passt. Ich konnte mich recht schnell in das Läuferlager einleben und neben meinem zeitaufwendigen Studium Kraft durch den Sport sammeln, anstatt noch mehr Körner zu verlieren.

Neben dem Sport gibt es noch eine zweite große Liebe für Sie: die Fremdsprachen. Welche genau sprechen Sie und wie gestalten Sie den Alltag mit Unterricht und Training?

In der Schule habe ich nur Englisch und Latein gelernt. Im Rahmen meines Studiums kamen noch Italienisch, Spanisch, Bulgarisch und Rumänisch dazu. Ich würde nicht behaupten, dass ich all diese Sprachen zu 100% beherrsche, aber die Basics sind auf alle Fälle vorhanden. Der Schwerpunkt liegt aber auf dem Italienischen. Da ich mich für Südtirol interessiere, diese Region liebe und auch dort mein Praktikum machen werde, habe ich jetzt auch noch begonnen, ein wenig Ladinisch zu lernen. Man kommt bei den vielen Parallelen, die die romanischen Sprachen aufweisen, manchmal durcheinander, aber es hat auch Vorteile, weil man sich einiges aus der jeweils anderen Sprache ableiten kann. Dafür, dass ich noch nicht im Ausland mit Italienisch konfrontiert wurde, ist meine Schreibsprache schon recht ordentlich. Im mündlichen Bereich muss ich mich verbessern, verstehe aber fast alles, wenn sich Muttersprachler unterhalten - vorausgesetzt, sie sprechen keinen starken Dialekt.

Mein Alltag ist immer vom Stundenplan abhängig, der sich von Semester zu Semester ändert. In ihm sind erfahrungsgemäß zwischen 20 und 26 Präsenzstunden pro Woche integriert. Hinzu kommen noch etwa 20 bis 25 Stunden Selbststudium. Erziehungswissenschaften habe ich bereits abgeschlossen. Ich habe viele Kurse vorgezogen, die eigentlich für höhere Fachsemester angesetzt waren, weil ich so schnell wie möglich mit dem Grundstudium fertig werden wollte.

Durch den Sport schaffe ich mir den nötigen Ausgleich zur Lernerei. Wenn ich nicht gerade gesundheitliche Probleme habe, fühlt sich das echt befreiend an. Ich habe drei Kerneinheiten pro Woche, die ich auf alle Fälle erfüllen möchte. Alles darüber hinaus ist Zusatz und Spaß, z.B. ins Fitnessstudio gehen, Radfahren oder Schwimmen. Meistens trainiere ich zwischen den Uni-Veranstaltungen, wenn ich eine etwas längere Mittagspause habe. Im letzten Semester hatte ich aber auch an einem Tag bereits 13:45Uhr Unterrichtsschluss und konnte dann 15Uhr ohne Zeitdruck mit dem Training beginnen. Wenn ich dann abends ins Internat komme, nehme ich mir etwa eine Stunde Zeit, um zu essen, zu duschen und noch ein paar Minuten zu entspannen. Danach erfülle ich meine Hausaufgaben, was momentan ziemlich viel Zeit in Anspruch nimmt, da mit wachsendem Sprachniveau auch der Umfang der Aufgaben zunimmt. In den Semesterferien lasse ich mich dann meistens komplett gehen und entspanne in vollen Zügen. Das ist vielleicht nicht die beste Entscheidung gewesen, aber immerhin konnte ich die nötige Kraft tanken, um das darauf folgende Semester zu überstehen. Wenn ich mein Studium nicht lieben würde, würde ich es nicht schaffen, da es schon oft ziemlich stressig ist. In diesem Sommer ist das Grundstudium erst einmal geschafft und ich plane mit einem Tapetenwechsel, von dem ich mir neue Motivation für die letzten zwei Jahre meines Studiums erhoffe. Wo es genau hingehen soll, weiß ich noch nicht.

In Deutschland gibt es mehrere Möglichkeiten. Ich bin allerdings auch nicht davon abgeneigt, nach Italien zu gehen. Dort wird das Studium in dieser Form allerdings nur an wenigen Standorten angeboten.

Wie kann Man(n) mit Ihnen trotz der wenigen Zeit neben Sport und Studium ins Gespräch kommen? Welche Charaktereigenschaften sind Ihnen wichtig?

In der Mittagspause auf einen Kaffee oder direkt auf dem Sportplatz. Es wäre sicherlich nicht schlecht, wenn der Gesprächspartner ein offenes Ohr und Geduld hat, denn ich rede ziemlich gern und bin überhaupt nicht schüchtern. Außerdem mag ich es, wenn man mir auch viel von sich erzählt und ich schon während des Gesprächs einen kleinen Eindruck von der Person bekommen kann. Offenheit und Ehrlichkeit sind ganz wichtige Charaktereigenschaften, die ich von allen Menschen, die mir nahestehen, und auch von mir selbst verlange.

Welche Wettkämpfe zählen zu Ihren persönlichen Highlights? Was war der bewegendste Moment in Ihrer bisherigen sportlichen Laufbahn?

Da gibt es ziemlich viele, die Eindruck bei mir hinterlassen haben. Ich erinnere mich gern zurück an meinen ersten 3km-Wettkampf in Naumburg 2004 im Rahmenprogramm des Weltcups. Den Einmarsch der Nationen verfolgen zu können, war für eine 11-Jährige ohne große Erfahrungen in dieser Disziplin bemerkenswert und ein Ansporn, ehrgeizig weiter zu trainieren, um vielleicht irgendwann einmal die Situation aus einer anderen Perspektive betrachten zu können. Als ich 10 Jahre später in Naumburg als Zweitplatzierte nach 20km das Ziel erreichte, war das für mich auch ein sehr bewegender Moment. Ich hatte das Gefühl, gegen mich selbst und ein bisschen mehr Selbstbewusstsein gewonnen zu haben. Im Laufen gab es leider noch nicht den Moment, der die damals empfundenen Emotionen topen könnte, aber ich arbeite daran, dass ich ihn in nicht allzu langer Zeit erleben darf.

In diesem Jahr finden die Olympischen Spiele in Rio statt. Haben Sie auch einmal von einer Teilnahme geträumt? Gibt es jemanden, dem Sie besonders die Daumen drücken für dieses Event?

Klar, welcher Sportler träumt nicht davon? Bis 2012 war Olympia immer ein Thema für mich und ich hatte schon damit geliebäugelt, 2016 oder 2020 als Geherin dort zu starten. Durch die vielen Schicksalsschläge hat sich dieser Traum allerdings in Luft aufgelöst. Ich bin, was das angeht, realistischer geworden. Wenn man in einer so zeitaufwendigen Sportart ein so hohes Ziel anstrebt, braucht man die 100%ige Unterstützung um sich herum und die volle Konzentration auf das Training, welches nur anschlagen kann, wenn man ausreichend regeneriert. Dafür bleibt mir neben meinem Studium aber keine Zeit. Entweder mache ich zu viel Pause und zu wenig Training oder umgekehrt, was meistens der Fall ist. Außerdem muss man sich mit seiner Disziplin voll und ganz identifizieren können. Das ist bei mir nicht mehr der Fall. Als Schülerin habe ich das Gehen geliebt und konnte mir nicht vorstellen, überhaupt irgendwann einmal etwas anderes auszuprobieren. Jetzt ist es eher eine Art Hassliebe: Ich kann nicht mit, aber auch nicht komplett ohne den Sport. Das ist nicht die richtige Einstellung für Olympia.

Die Nominierung ist momentan noch nicht durch, denn die Saison hat ja auch noch gar nicht richtig begonnen. Ich freue mich allgemein schon darauf, die Spiele vor dem Fernseher verfolgen zu können. Sicherlich gibt es auch eine Person, der ich besonders die Daumen drücken würde. Wer das ist, bleibt aber mein Geheimnis.

Vielen Dank für das Interview.